



**University of
Zurich^{UZH}**

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2014

Kurzberatung in der Arztpraxis zur Verbesserung des Gesundheitsverhaltens: Probleme und Lösungen

Neuner-Jehle, Stefan ; Schmid, Margareta ; Grüninger, Ueli

Abstract: Health related behaviour is a main determinant of chronic disease. Family physicians have an important role in the support of patients to improve their health behaviour, but relevant barriers should be addressed. In the new "Health Coaching KHM" program, patients and physicians are working as a team in four steps (sensitize - create motivation - plan - act). In this process, physicians' communication skills (which are trained within the program) are of utmost importance. In a pilot study with 20 family physicians and 1045 patients acceptance and feasibility were excellent: Every second participant improved her or his behaviour in the area of choice by at least one (of two possible) categories. For dissemination improving framework is crucial.

DOI: <https://doi.org/10.1024/1661-8157/a001572>

Other titles: Short time counseling in medical practice for improving health behaviour: problems and solutions

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-95084>

Journal Article

Accepted Version

Originally published at:

Neuner-Jehle, Stefan; Schmid, Margareta; Grüninger, Ueli (2014). Kurzberatung in der Arztpraxis zur Verbesserung des Gesundheitsverhaltens: Probleme und Lösungen. *Praxis*, 103(5):271-277.

DOI: <https://doi.org/10.1024/1661-8157/a001572>

Schweizerisches Kollegium für Hausarztmedizin, Bern (3)
Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Zürich (2)
Institut für Hausarztmedizin Zürich, Universität Zürich (1)

Stefan Neuner-Jehle (1,3), Margareta Schmid (2), Ueli Grüninger (2,3)

Kurzberatung in der Arztpraxis zur Verbesserung des Gesundheitsverhaltens: Probleme und Lösungen

Short Time Counseling in Medical Practice for Improving Health Behaviour: Problems and Solutions

Im Artikel verwendete Abkürzungen:

GC-KHM	Projekt „Gesundheitscoaching“ KHM
IQR	Interquartal-Range (25. bis 75. Perzentile)
KHM	Schweizerisches Kollegium für Hausarztmedizin
TN	Teilnehmerinnen und Teilnehmer
TTM	Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung nach Prochaska/Di Clemente

Schlüsselwörter

Gesundheitsverhalten – Gesundheitscoaching – motivational interviewing – Arzt-Patienten-Kommunikation - Hausarztmedizin

Ü1 Epidemiologie: Gesundheitsverhalten und häufige chronische Krankheiten

Neben nicht modifizierbaren Faktoren wie genetische Disposition, Geschlecht, Alter und Ethnizität ist das gesundheitsrelevante Verhalten eine wichtige Determinante häufiger chronischer Krankheiten. Am besten untersucht sind diese vom Verhalten abhängigen Risiken und ihr Einfluss auf die Gesundheit bei den chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen (koronare Herzkrankheit, cerebrovaskuläre Erkrankungen), die eine hohe Krankheitslast für die Bevölkerung darstellen [1]. Darunter fallen beispielsweise die Ernährungsgewohnheiten, das Bewegungsverhalten, Rauchen, das Trinkverhalten bei Alkohol, der Umgang mit psychosozialer Belastung und Stress [2]. Es besteht Handlungsbedarf, sind doch über ein Drittel der Schweizerischen Bevölkerung übergewichtig und 60% körperlich inaktiv [3]. Die genannten Verhaltensweisen haben über die Herz-Kreislauf-Gesundheit hinaus auch wichtige